

令和3年4月分 中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

桜井市立学校給食センター

12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
わかめごはん 白ごはん わかめごはんの素 牛乳 野菜かき揚げ 野菜かき揚げ 揚げ油 野菜たっぷりみそ汁 ミニ絹揚げ だいこん にんじん たまねぎ ささがきごぼう はくさい カットしめじ カットえのきたけ 青ねぎ みそ 削り節パック 豆乳パン(直送) なめらかプリン(個)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが グリーンピース ソテドオニオン 大豆水煮 スープストック ローリエ カレールウ1 カレールウ2 花野菜サラダ カットブロッコリー カットカリフラワー ノンエッグマヨネーズ(調理用)	コッペパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース 減塩ハンバーグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース ポテトサラダ じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり こしょう ノンエッグマヨネーズ(調理用) ABCスープ カットベーコン にんじん たまねぎ キャベツ むき枝豆 ABCマカロニ こしょう うすくちしょうゆ スープストック	白ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 鶏の照り焼き さんぴらごぼう ささがきごぼう にんじん ちくわ(kg) 三温糖 こいくちしょうゆ にゅうめん汁 三輪そうめん にんじん たまねぎ カットえのきたけ カットうす揚げ 青ねぎ みそ 削り節パック	コッペパン 牛乳 キャベツのメンチカツ キャベツのメンチカツ 揚げ油 野菜スープ キャベツ にんじん カットウインナー たまねぎ だいこん むき枝豆 こしょう うすくちしょうゆ スープストック メープルジャム メープルジャム(個袋)
白ごはん 牛乳 マーボー豆腐 冷凍豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ すりおろしにんにく しょうが 青ねぎ トウバンジャン みそ 八丁みそ コチジャン 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぷん ごま油 三温糖 糸かまぼこと切干大根のサラダ 糸かまぼこ 切干大根 にんじん むき枝豆 こいくちしょうゆ 三温糖 たまねぎドレッシング フルーツ杏仁(直送) フルーツ杏仁(個)	白ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 鮭の塩焼き おでん ミニウインナー じゃがいも にんじん だいこん むき枝豆 平天 板こんにやく 厚あげ 料理酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん 液体かつおだし のりの佃煮 あまのり佃煮(個袋)	米粉パン 牛乳 鶏肉のレモンソース 鶏もも肉でんぷん付き 揚げ油 三温糖 レモン果汁 こいくちしょうゆ 根菜サラダ ささがきごぼう にんじん むき枝豆 カットれんこん ちくわ(kg) 三温糖 うすくちしょうゆ ノンエッグマヨネーズ(調理用) わかめスープ 冷凍豆腐 にんじん たまねぎ カットわかめ カットえのきたけ カットしめじ チンゲン菜 スープストック うすくちしょうゆ こしょう	減量菜めし 減量白ごはん 広島菜めしごはんの素 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ちくわ(本) 天ぷら粉 青のり 揚げ油 かやくうどん うどん 鶏肉 カットかまぼこ カットうす揚げ にんじん カットしめじ 青ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん 削り節パック 液体かつおだし セミノール(直送) セミノール(個袋)	アップルパン コッペパン ドライアップル 牛乳 ポテトカップグラタン(国産野菜) ポテトカップグラタン カラフルサラダ カットブロッコリー カットカリフラワー カット赤パプリカ カット黄パプリカ イタリアンドレッシング ジュリエンスープ 鶏肉 にんじん たまねぎ キャベツ 乾燥パセリ スープストック こしょう うすくちしょうゆ
麦ごはん 牛乳 三色どんぶりの具 鶏ひき肉 蒸ひきわり大豆 しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 炒め油 むき枝豆 ス克蘭ブルエッグ 豚汁 豚肉 ミニ絹揚げ たまねぎ つきこんにやく ちくわ(kg) にんじん だいこん ささがきごぼう 青ねぎ みそ 削り節パック きゅうりづけ きゅうりづけ	白ごはん 牛乳 春巻き 春巻き 揚げ油 八宝菜 豚肉 カットたけのこ水煮 にんじん たまねぎ はくさい チンゲン菜 緑豆もやし 干しいたけ しょうが でんぷん うすくちしょうゆ 中華スープの素 すりおろしにんにく 炒め油 ミニフィッシュ ミニフィッシュ(個袋)	減量コッペパン 牛乳 ミートスパゲティ スパゲティ オリーブ油 すりおろしにんにく たまねぎ にんじん 豚ひき肉 三温糖 赤ワイン マッシュルーム水煮 トマト水煮 トマトケチャップ ウスターソース スープストック チキンナゲット チキンナゲット 揚げ油	背割りコッペパン 牛乳 ツナサンドの具 まぐろフレーク水煮 たまねぎ にんじん ノンエッグマヨネーズ(調理用) 豆乳のポタージュ 鶏肉 白いんげんペースト じゃがいも たまねぎ にんじん むき枝豆 マーガリン 小麦粉 無調整豆乳 こしょう スープストック ヨーグルト(直送) ヨーグルト(個)	
			昭和の日 	
			【カミカミ】のマーク がある献立は、かみごたえのあるおかずです。しっかりかんで食べましょう。	



4月給食たより



4月の給食目標
給食のきまりを知ろう



ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



給食の約束 ～「新しい生活様式」バージョン



みんなが気持ちよく給食を食べられるように、協力して準備や後片付けをし、マナールールを守って過ごしましょう。



窓やドアを開けて教室を換気しましょう。

換気

机の上をきれいに片づけましょう。

せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

手の甲、指の間、手のひら、手首

給食当番は、身支度をしっかり整えましょう。

※発熱・腹痛・下痢・吐き気があるなど体調が悪い場合はできません。

給食当番以外の方は、席で静かに待ちましょう。

「いただきます」のあいさつをしてから、マスクを外しましょう。

いただきます

姿勢よく、前をむいて静かに食べましょう。

※食べているときは、なるべくしゃべりません。

食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。

かむ かむ

※早食いや詰め込み過ぎは、食べ物のどに詰まり窒息する危険があります。

苦手な食べ物でも、ひと口食べてみましょう。

ばくっ

決められた時間内に、食べ終わるようにしましょう。

「ごちそうさまでした」のあいさつをする前に、マスクをしましょう。

ごちそうさまでした

食べ残しは、それぞれの食缶に戻し、食器は種類ごとに重ねましょう。

桜井市産

キャベツ

三輪そうめん(製造)

奈良県産

米・しめじ

豚肉

スクランブルエッグ

カットベーコン

野菜かき揚げ(春菊)

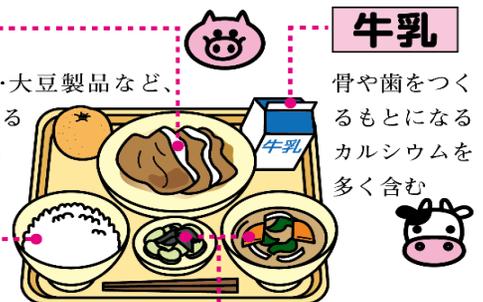
平均栄養摂取量

栄養価	中学校
エネルギー	822kcal
たんぱく質	30.4g
脂質	摂取エネルギーの27.5%
6つの基礎食品群	
1群	たんぱく質 骨や筋肉、血液などを作ります
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくります
3群	ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます
4群	ビタミンC 体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます
5群	炭水化物 エネルギー源になります
6群	脂肪 エネルギー源になります

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず



牛乳

骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む

主食

ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品

副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物

「おうちで作ってみよう！」おすすめ給食レシピ

鶏肉のレモンソース

<1人分>

鶏もも肉	50g
片栗粉	少々
揚げ油	
砂糖	3g
レモン果汁	4g
こいくちしょうゆ	3.3g
水	2g

<作り方>

- ①調味料を鍋に入れタレを作る。(煮つめない)
- ②鶏もも肉に片栗粉をつけ、揚げ油で揚げる。
- ③②の油をきり、①のタレをかける。



牛乳が4月から

ビン から紙パック に代わります。

量はビンと同じ200mLです。

